

Mestring av kampstress

*Opplæring av norske soldaters mentale kapasitet til å
håndtere stridssituasjoner – noen perspektiver*

Kadett Tind Holen



KRIGSSKOLEN

Bachelor i militære studier; ledelse og landmakt

Krigsskolen

Høst 2013

Ord: 9312

Innholdsfortegnelse

1. Introduksjon	3
1.1 Problemstilling.....	3
1.2 Avgrensing.....	4
1.3 Bakgrunn	4
2. Metode	6
2.1 Metodebeskrivelse og metodekritikk.....	6
2.2 Kildeutvalg og kildekritikk.....	7
3. Teori.....	10
3.1 Stress og stressorer	10
3.1.1. <i>Hva er en stressor?</i>	12
3.1.2. <i>Individets egen vurdering av stressor</i>	13
3.1.3. <i>Responsen</i>	14
3.2 Mestring og mestringstro.....	14
3.2.1 <i>Hva er mestring?</i>	14
3.2.2 <i>Mestringstro</i>	16
3.3 Kampstress.....	16
3.3.1. <i>Respons på kampstressorer</i>	17
3.4 Stridsmestring	19
3.5 Mental robusthet og hvordan trene den opp	22
3.5.1. <i>Soldatutdanning i et endret operasjonsmiljø</i>	23
4. Drøfting.....	25
4.1 GSU1, GSU2 og TFO II.....	25
4.1.1 <i>Å ta liv</i>	27
4.1.2 <i>Operasjonsspesifikk mental trening</i>	28
4.2 Progressiv økning av stressorer i treningen	29
4.3 METL og mestringsøvelser som mulig løsning	30
4.4 Kan CSF2 rettes mot stridsmestring?	31
4.5 Nødvendigheten av et nytt treningskonsept.....	32
5 Konklusjon	34
5.1 Forslag til videre forskning.....	35
6 Referanseliste	36

1. Introduksjon

I Hæren legges det stor vekt på å utvikle fysisk robusthet og fysisk helse. Det trenes regelmessig innad i avdelingene. De fleste militærleirer har idrettsoffiserer og leger for å sikre god fysisk standard, og den testes årlig. Målsettingen er at soldater skal tilfredsstille fysiske krav som anses nødvendig for løse skarpe oppdrag innenfor deres tjenestefelt. Det er imidlertid lagt mindre vekt på mental robusthet. Det er ingen enkel metode å kontrollere soldaters mentale styrke. Dessuten er svært lite trening rettet mot å styrke soldatenes mentale mestringsevne. Samtidig er det velkjent at strid kan være svært kognitivt og emosjonelt belastende og at personell fra Hæren kan utsettes for skarp strid i INTOPS¹. På denne bakgrunn er det nærliggende å spørre hvorfor Hæren ikke legger mer vekt på styrke personellets mentale styrke i dag?

I denne oppgaven vil begreper som stress, mestring og mental robusthet utforskes som ledd i en vurdering av deres betydning for soldatprofesjonen og dens unike natur. Forfatteren har fulgt utdanningsløp som soldat samt utdannet andre soldater, og er godt kjent med at mestring av stress er lite omtalt i styrende reglement for soldatutdanning (GSU1 & GSU2)². I Hæren er det stor variasjon mellom ulike avdelingers opplegg for å styrke personellets evne til å mestre stress. En del kamp- og kampstøtteavdelinger har som tradisjon å gjennomføre beretløp³ som er psykisk og fysisk stressende, men utenom dette, fins få opplegg som sikter mot å sette personell bedre i stand til å håndtere kognitive og emosjonelle belastninger knyttet til strid.

1.1 Problemstilling

Hensikten med oppgaven er å belyse noen sentrale sider ved stress utløst av strid og vurdere muligheter for å øke soldaters mentale robusthet gjennom utdanningsopplegg. Med dette utgangspunkt har jeg kommet fram til følgende problemstilling:

Kan evidensbasert teori om stress og mestring brukes i grunnleggende soldatutdanning for å øke norske soldaters mentale mestringsevne i strid?

¹ Internasjonale Operasjoner

² GSU – Grunnleggende soldatutdanning. GSU1 og GSU2 er reglement for utdanning av soldater i Hæren, utgitt i 2010.

³ Noen avdelinger i Hæren har andre varianter av beretløp, som lueløp (Hans Majestet Kongens Garde) og snorløp (Garnisonen i Sør-Varanger). Disse sammenfaller som oftest med vanlige beretløp i innhold og hensikt.

1.2 Avgrensing

Oppgaven avgrenses til å dekke noen sentrale prinsipper for hvordan man kan trene soldater til å bli mer mentalt robuste til å takle ulike psykiske utfordringer i strid. Aktuelle begreper som stress og mestring vil bli definert med utgangspunkt i et utvalg vitenskapelige kilder som til dels synes å være rimelig sammenfallende.

Målet med oppgaven er i noen grad å kaste lys over forhold som kan bidra til å optimalisere mestringsferdigheter og stresstoleranse hos norske soldater i Hæren. Oppgaven avgrenses til å omhandle mental robusthet. Selv om fysisk og psykisk robusthet i noen grad kan overlappe hverandre, vil omtale av forutsetningene for å optimalisere den fysiske robusthet falle utenfor rammen av denne oppgaven.

Hvordan grunnleggende soldatutdanning gjennomføres i avdelinger i praksis er varierende og i liten grad kartlagt. For drøfting av dagens situasjon benyttes derfor tilgjengelige dokumenter om den grunnleggende soldatutdanning i Hæren, supplert med egne erfaringer. Det er umulig å dekke alle sider ved emnet. Oppgaven vil derfor samle seg om noen sentrale trekk.

1.3 Bakgrunn

NATO-operasjoner i nyere tid finner sted i en endret kontekst: Fienden opererer ofte mer asymmetrisk, og soldater må opptre både militært og humanitært (Delahaij & Soeters 2006, s.17A–2). Oppdragene er blant annet mer komplekse, fienden er usynlig, og personellets handlinger på lavere nivå kan få større politiske konsekvenser; samlet sett innebærer dagens operasjoner mulighet for større psykiske belastning på den enkelte soldat enn hva som regelen tidligere (Kilcullen 2006, s.11; Delahaij & Soeters 2006, s.17A–1). For å kunne håndtere det økte kognitive presset som deployerte¹ soldater kan utsettes for, må treningen gjenspeile et spekter av disse utfordringene. Konsekvensene av utilstrekkelige forberedelser og inadekvat trening kan føre til feilvurderinger som kan koste liv, og få uheldige ettervirkninger blant annet i form av posttraumatisk stress forstyrrelse (PTSD)² og uførhet hos soldater.

Militære styrker har ofte hatt et anstrengt og stigmatiserende forhold til psykisk helse, og vektleggingen av å utvikle psykisk robusthet er ofte vesentlig mindre enn for fysisk robusthet

¹ Deployering – militært utrykk som betyr forflytning av soldater til der de skal løse oppdrag.

² PTSD: Post Traumatic Stress Disorder. Ettervirkninger av ekstreme stressbelastninger.

(Thompson & McCreary 2006). I nyere operasjoner består 10-50% av *operational casualties*¹ psykisk overbelastninger og uttalte stresskader (Thompson & McCreary 2006, s.2).

¹ *Casualty* er en soldat som har mistet stridsevnen pga skade eller død og må trekkes ut fra normal oppdragsløsning.

2. Metode

I dette kapittelet beskrives valg av metode, dets fordeler og ulemper, samt info om kildeutvalg.

2.1 Metodebeskrivelse og metodekritikk

Denne oppgaven er basert på litteraturstudier av vitenskapelige, empiriske studier knyttet til stress og mestring og som synes å ha betydning for soldater i strid. Relevante teorier og begreper vil bli drøftet opp mot Hærens modeller for den grunnleggende soldatutdanningen. I tillegg omfatter oppgaven til en viss grad av dokumentstudier knyttet til relevante reglementer fra Hæren.

Når litteratur- og dokumentstudier er valgt, til forskjell fra empiriske undersøkelser skyldes det blant annet at kvantitative undersøkelser av forskjellige treningsopplegg for soldater, ville være både tidkrevende og kostbare. Individuelle forskjeller i kognitive egenskaper og militær treningsgrad ville det bli vanskelig å korrigere for i analysene. I tillegg er det problematisk å finne gode målemetoder som entydig viser hvordan soldater subjektivt mestrer stressende situasjoner. Ut fra denne bakgrunn har forfatteren funnet at litteratur- og dokumentstudier er mest velegnet for det tema som ønskes belyst.

Styrken ved å benytte vitenskapelige kilder er dessuten at innholdet før publisering har gjennomgått en streng faglig vurdering som sikrer kvaliteten av innholdet.

Svakheter ved litteraturstudier oppstår om man sjelden finner egnet litteratur som omhandler de sider som synes mest relevante for emnet. Mye av litteraturen om håndtering av mentale sider ved stridssituasjoner tar for seg hvordan man kan bearbeide ettervirkninger (bl.a. PTSD) av eksponering for sterke stressorer, og i mindre grad hvordan forebygge før og underveis. Det er begrenset med forskning som direkte tar for seg hvordan man best kan trene opp mestringsferdighetene hos den enkelte soldat. Til gjengjeld finnes en del relevant litteratur som ser på disse problemstillinger for sivile belastninger. Metodevalget begrenser mulighetene for å vurdere om endringer i soldaters opptrente mestringsevne vil få faktiske utslag i kampsituasjoner. En vesentlig del av oppgaven vil derfor bli å drøfte funn, teorier og

begreper fra sivile stressorer for vurdere hvordan de best kan omsettes til en praktisk virkelig som tjener formålet – hvordan styrke soldaters mestringsevne av stress i strid.

2.2 Kildeutvalg og kildekritikk

Siden litteratur- og dokumentstudier baserer seg på tekster er det svært viktig å redegjøre for valg av kilder og deres styrke og svakheter. Forfatteren av oppgaven har brukt TONE-prinsippet ved vurdering av kilder (Troverdighet, Objektivitet, Nøyaktighet og Egnethet) (Krigsskolen 2009)

For å definere stress benyttes noen få, sentrale kilder som har høy faglig anerkjennelse. *The cognitive activation theory of stress* (Ursin & Eriksen 2004) er en artikkel som tar utgangspunkt i tidligere stressforskning og utarbeider en egen teoretisk tilnærming til stress. Troverdigheten til teksten er høy; det er en vitenskapelig publisert artikkel av forskere ved Universitetet i Bergen og utgivelsen er støttet av bl.a. Helsedepartementet. *The cognitive activation theory of stress* (CATS) er flere ganger benyttet som referanse av andre forskere i nye vitenskapelige artikler. Forfatterne fremstår som objektive og nøyaktige; de lister opp mange ulike referanser, noen som underbygger, men også andre som svekker deres påstander. Egnetheten for denne oppgaven er vurdert som god fordi deres tilnærming benytter parametere som gjør at teorien lett kan overføres til stress ved strid.

Stress, appraisal and coping (Lazarus & Folkman 1984) er en klassiker innen feltet. Boken går i dybden på hver av de tre begrepene i dens tittel. Den tar for seg historien bak begrepene og kommer med egne definisjoner, noe som er i ettertid blitt en anerkjent bok innen feltet. Dessuten er boken refert til i mange andre kilder som også blir benyttet i denne oppgaven, uten at oppgaveforfatter har hatt som målsetting å finne kryssreferanser. Troverdigheten til Lazarus & Folkman i *Stress, appraisal and coping* anses å være svært høy. Objektiviteten og nøyaktigheten virker svært god da de på vitenskapelig vis drøfter styrker og svakheter ved egne definisjoner og argumenter balansert for dem. Egnetheten for denne oppgaven er også ansett som stor da mye av deres tekst har god overføringsverdi til soldatprofesjonen. Mange militære forskere har dessuten benyttet dem som kilde.

FM 22-51 (US Army 1994) er et reglement fra den Amerikanske Hæren. Det har til hensikt å gi avdelingsledere en innføring i hva kampstress er, og hvordan dette kan påvirke militære

ledere og deres soldater. Den har tittelen *Leaders' Manual for Combat Stress Control*. Skriftet går gjennom sentrale begreper knyttet til kampstress og hvordan dette kan manifestere seg hos soldater som blir utsatt for sterke stressorer i strid. Troverdigheten til doktrinen må regnes som god; det fins få grunner til at den Amerikanske Hæren skulle feilinformere egne avdelingsledere. Objektiviteten til teksten er ikke nøytral; det er tydelig at teksten retter seg til en bestemt målgruppe: avdelingsledere i US Army. Teksten er erfaringsbasert: den må derfor regnes som svært egnet for denne oppgaven. Dens innhold er dessuten svært sentralt for denne oppgavens problemstilling. Nøyaktigheten til teksten oppleves som middels: den har konkrete og spesifikke formuleringer, men kan mangle dybde i noen av sine temaer.

Stress Training and the New Military Environment (Delahaij & Soeters 2006) er en oversiktsartikkel. Den skriver hvordan soldatutdanning bør ta hensyn til nye operasjonsmiljø for militær konflikter i senere tid. Artikkelen utgår fra Tilburg-universitetet i Nederland, og det er liten grunn til å tvile på troverdigheten til artikkelen. Objektiviteten virker ikke helt nøytral da forfatterne tydelig argumenterer for sitt standpunkt uten for mye drøfting. Nøyaktigheten virker allikevel god da teksten går gjennom viktige detaljene og benytter mange gode kilder. Artikkelen anses derfor som svært relevant for denne oppgaven.

Enhancing Mental Readiness in Military Personnel (Thompson & McCreary 2006) er en artikkel publisert gjennom det kanadiske forsvarrets forskningsinstitutt. Den ser på hvordan man kan utvikle mental robusthet hos soldater. Artikkelen går grundig gjennom flere solide kilder; det gir liten grunn til betvil rundt dens troverdighet og nøyaktighet. Objektiviteten til artikkelen virker god; dens hovedargument er godt drøftet. Dessuten er den svært egnet for denne oppgaven.

Stress Inoculation Training: A preventative and treatment approach (Meichenbaum & Deffenbacher 1988) er skrevet hovedsaklig av Donald Meichenbaum. Den redegjør for hans egenutviklede metode for fremme mental robusthet. Metoden har han kalt stressinokulasjonstrening. Teksten er publisert gjennom universitetet i Waterloo i Ontario, Canada, og den er meget anerkjent innen de psykologiske fagmiljøer. Troverdigheten og nøyaktigheten må regnes som god. Likevel mangler teksten en grundigere drøfting. Den svært positive argumentasjon for stressinokulasjonstrening, som går noe utover objektiviteten. Teksten og stressinokulasjonstrening ansees allikevel som egnet for oppgaven, spesielt som kilde til eventuelle tiltak.

Også andre kilder er benyttet, men noe mer perifert i oppgaven. De vil ikke bli nevnt spesifikt i metodekapitlet. Sammenfallende for disse tekstene er at de er vurdert som troverdige og relevante for oppgaven. Deres egnethet og nøyaktighet blir nærmere diskutert hvor det ansees som påkrevet.

De tekstene som er nevnt over, rommer ikke den mest ideelle og ønskelig informasjon for oppgavens problemstilling. Det foreligger ikke et bredt tilfang av egnete kilder. På den annen side ligger de valgte tekstene rimelig nær opp til sentrale sider ved den problemstilling som ønskes belyst. Utfordringen er derfor å benytte disse kilder som kunnskapsbase for den valgte problemstillingen. Tekstene har relevans, men utvalget er begrenset av et lite mangfold. Kildeutvalget for oppgaven ansees likevel som tilstrekkelig til en generell besvarelse og drøfting av problemstillingen for oppgaven.

3. Teori

Dette kapitlet vil ta for seg sentrale betegnelser, begrep og prinsipper samt aktuell litteratur for oppgaven.

3.1 Stress og stressorer

For å studere sider ved mestring i forhold til strid, er det nødvendig å se på hvordan man definerer stress og stressorer.

Begrepet *stress* er omdiskutert og har vært et populært forskningsobjekt i mer enn et halvt århundre. Stressforskningens føres tilbake til Hans Selye. Han startet sine banebrytende stress-studier ved McGill universitetet i Montreal i siste halvdel av 1930-årene. I daglig tale brukes ordet stress for å beskrive diverse tilstander som følge av ulike typer press og økte krav. Stress mobiliserer kroppslige og mentale responser som uro eller våkenhet (Lyon 2009, s.2). Eksempelvis ”I dag har jeg vært skikkelig stressa!”. Begrepet brukes både om psykisk og fysisk stress. Det å være langvarig stresset kan få en rekke kognitive og fysiologiske virkninger, som blant annet muskelstivhet, svimmelhet, utmattelse, søvnproblemer og reduserte kognitive funksjon (Lyon 2009, s.2). Kortvarig stress kan øke organismens evne til tilpasning og overlevelse ved fare – fight, flight og freeze er betegnelser som ble først brukt av Walter B Cannon på begynnelsen av 1900-tallet. Både innen psykologisk og medisinsk forskning har man i dag identifisert stress som en viktig variabel for generell helse og velvære.

Det foreligger mange forskjellige teoretiske tilnærminger til stress som kognitivt og fysiologisk fenomen. Dette gjør at en enkel definisjon fort kan bli vanskelig og kontroversiell. US Army har definert stress på sin måte i FM 22-51: “Stress is the internal process of preparing to deal with a stressor” (US Army 1994, seksj.2–1). Denne definisjonen er god, men uspesifikk. En videre utredning av begrepets innhold er nødvendig for en mer helhetlig forståelse. Begrepet *stressor* vil bli belyst senere i kapitlet.

Cognitive activation theory of stress (CATS) (Ursin & Eriksen 2004) fokuserer utelukkende på kognitiv stress, og ikke på fysisk stress. Den deler *stress* inn i fire aspekter:

1. *Stressor*: Selve stressoren eller den utløsende hendelse (stimulus) er det første aspektet og starter gjerne reaksjonene (Ursin & Eriksen 2004, s.570).
2. *Vurdering av stressor*: Subjektive vurderinger gjort både ubevisst og bevisst bestemmer i stor grad hendelsen oppfattes som positiv eller truende. Vurderingen eller opplevelsen av stressor er det andre aspektet ved stress i CATS (Ursin & Eriksen 2004, s.571). Noen stressorer kan spontant utløse menneskelige instinkter, for eksempel små barn reagerer automatisk med frykt overfor skumle dyr, mens andre forhold er innlærte i det å oppfatte som noe farlig: for eksempel at det er farlig å krysse en trafikkert vei uten å se seg for.
3. *Respons*: Det tredje aspektet er selve responsen på stressor og utgjør de faktiske reaksjonene som hjernen iverksetter etter at stressoren er blitt vurdert (Ursin & Eriksen 2004, s.571). Hjernen mobiliserer ressurser i kroppen for å håndtere stressor (hendelsen eller stimulus). Reaksjonene sprer seg fra hjernen både via stresshormoner (adrenalin, noradrenalin og kortisol) og signaler via nervesystemet til de fleste organer i kroppen hvor det startes en mobilisering. Dette innebærer ofte økt årvåkenhet og raskere hjerneaktivitet, men også økt kroppslig handlingsevne overfor stressoren.
4. *Ettervirkning*: Det fjerde og siste aspektet er ettervirkningene av stressresponsen; de aktiviserte kognitive, emosjonelle og fysiologiske prosessene får konsekvenser som igjen påvirker hjernen (Ursin & Eriksen 2004, s.571). Et eksempel vil være en redusert mental fungering etter et kraftig adrenalinkick i f.eks. en slåsskamp hvor kroppen har prioritert oksygen til muskulaturen og ikke til hjernen, og brukt opp atskillig blodsukker.

Figur 1: Fire aspekter ved stress ifølge CATS (hentet fra Ursin & Eriksen 2004, s.570).

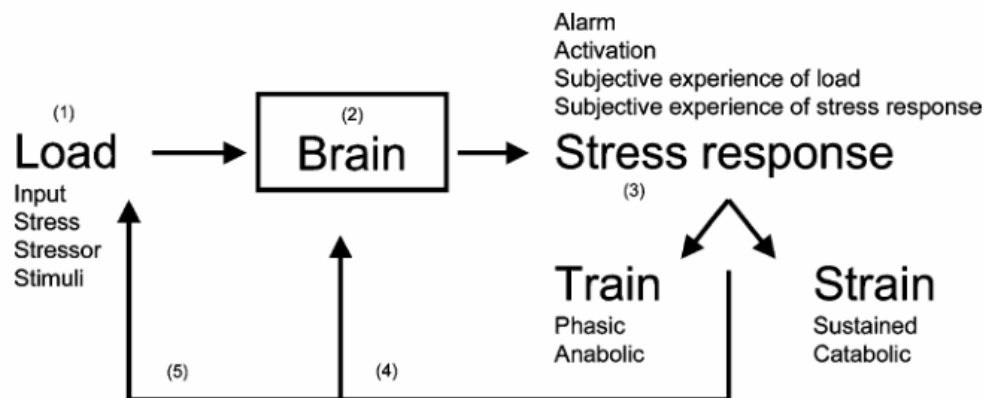


Fig. 1. The four main aspects of stress. The load (1, stressor, stress stimuli) is evaluated by the brain (2) and may result in a stress response (3, alarm) that is fed back (4) to the brain. The physiological stress response may lead to training or straining, dependent on the type of activation. Phasic arousal is seen in individuals with a positive expectancy. Sustained arousal may lead to pathology (strain). The brain may alter the stimulus (5) or the perception of the stimulus, by acts or expectancies.

Et viktig aspekt av stress som FM 22-51 nevner, er at stress ikke er negativt i alle kontekster. ”Positive stress (or eustress) is that degree of stress which is necessary to sustain and improve tolerance to stress without overdoing the stress experience. Some level of stress is helpful and even necessary to health” (US Army 1994, seksj.2–3). Hva dette innebærer for soldater blir det redegjort for senere i kapitlet.

Vi skal se nærmere på de tre av aspektene ved stress.

3.1.1. Hva er en stressor?

En *stressor* er definert i FM 22-51 som en hvilken som helst hendelse eller situasjon som krever en endring i atferd eller oppførsel som ikke er rutine (US Army 1994, seksj.2–1). Ofte betyr dette at situasjonen eller hendelsen kan romme en usikkerhetsfaktor som trigger stressreaksjoner hos individet. FM 22-51 skiller mellom fysiske og mentale stressorer (US Army 1994, seksj.2–1). En fysisk stressor representerer ulike forhold som har direkte på innvirkning på kroppens funksjoner (fysiologi). Den kan eksemplifiseres blant annet ved forhold som eksterne (som kulde, varme) eller interne (som søvnmangel eller en sykdom). En mental stressor defineres som truende informasjon oppfattet av hjernen uten noen direkte kroppslig utfordring. Mentale stressorer kan subkategoriseres som blant annet skremmende tanker (kognitive) eller ubehagelige emosjoner (frykt, aggresjon og lignende) (US Army 1994, seksj.2–1).

Figur 2: Oversikt over noen kategoriserte stressorer, hentet fra US Army 1994, seksj. 2–2.

PHYSICAL STRESSORS	MENTAL STRESSORS
<p>ENVIRONMENTAL</p> <p>HEAT, COLD, OR WETNESS VIBRATION, NOISE, BLAST HYPOXIA (INSUFFICIENT OXYGEN), FUMES, POISONS, CHEMICALS DIRECTED-ENERGY WEAPONS/DEVICES IONIZING RADIATION INFECTIOUS AGENTS/DISEASES SKIN IRRITANTS OR CORROSIVES PHYSICAL WORK BRIGHT LIGHT, DARKNESS, HAZE, AND OBSCURATION DIFFICULT OR ARDUOUS TERRAIN</p> <p>PHYSIOLOGICAL</p> <p>SLEEP DEBT DEHYDRATION MALNUTRITION, POOR HYGIENE MUSCULAR AND AEROBIC FATIGUE IMPAIRED IMMUNE SYSTEM OVERUSE OR UNDERUSE OF MUSCLES, ORGAN SYSTEMS ILLNESS OR INJURY</p>	<p>COGNITIVE</p> <p>INFORMATION: TOO MUCH OR TOO LITTLE SENSORY OVERLOAD VERSUS DEPRIVATION AMBIGUITY, UNCERTAINTY, ISOLATION TIME PRESSURE VERSUS WAITING UNPREDICTABILITY RULES OF ENGAGEMENT, DIFFICULT JUDGMENTS ORGANIZATIONAL DYNAMICS HARD CHOICES VERSUS NO CHOICES RECOGNITION OF IMPAIRED FUNCTIONING</p> <p>EMOTIONAL</p> <p>FEAR- AND ANXIETY-PRODUCING THREATS (OF INJURY, DISEASE, PAIN, FAILURE, LOSS, PERSONAL OR MISSION FAILURE) GRIEF-PRODUCING LOSSES (BEREAVEMENT) RESENTMENT, ANGER- AND RAGE-PRODUCING FRUSTRATION, THREAT, LOSS, AND GUILT BOREDOM-PRODUCING INACTIVITY CONFLICTING MOTIVES (WORRIES ABOUT HOME, DIVIDED LOYALTIES) SPIRITUAL CONFRONTATION OR TEMPTATION CAUSING LOSS OF FAITH INTERPERSONAL FEELINGS</p>
<p>NOTE: THE ABOVE STRESSORS MAY ACT SINGLY OR INTERACT WITH EACH OTHER TO BE COMBAT STRESSORS.</p>	

Viktig å merke seg merknaden under Figur 2. I sammensatte situasjoner kan både fysiske og mentale stressorer gjøre seg gjeldende og påvirke hvordan individet opplever situasjonen. Stressorene kan også deles inn i akutte stressorer (plutselige hendelser som framprovoserer korte, kraftige reaksjoner) og kumulative (hendelser som er langvarige og som gjerne framkaller mindre kraftige, men vedvarende responser).

3.1.2. Individets egen vurdering av stressor

Lazarus & Folkmann (1984) definerte stress som en transaksjon mellom et individ og omgivelsene. Sentralt for denne transaksjonen er *the appraisal*, eller vurderingen individet gjør seg av sin situasjon, av omgivelsene og seg selv (Lazarus & Folkman 1984, s.11). *The appraisal* deles inn i tre forskjellige subkategorier: *The primary appraisal*, *secondary appraisal*, og *reappraisal*. *The primary appraisal*, eller den primære vurderingen, er en bedømmelse av hva en gitt situasjon kan innebære for individet (Lazarus & Folkman 1984, s.32). Dette vil si at individet gjør en vurdering av de mulige utfordringene eller kravene og

konsekvensene i en gitt situasjon som gjelder for en selv, ens eget subjekt. Hvis kravene overstiger de ressurser man selv antar at man kan mobilisere, kan situasjonen oppfattes som (a) en trussel som potensielt kan forårsake skade, tap eller død, (b) situasjonen har allerede forårsaket skader eller tap, eller (c) situasjonen kan potensielt gi gevinst ved mestring og oppfattes som en utfordring (Lazarus & Folkman 1984, sitert i Lyon 2009, s.9). *The secondary appraisal*, eller den sekundære vurderingen, gjelder egne ressurser, mestringsstrategier og opparbeidet atferd som individet har tro på at det kan benytte i håndteringen av situasjonen, og som man anser kan være egnet eller tilstrekkelige i aktuelle situasjon (Lazarus & Folkman 1984, s.35). Det er viktig å merke seg at de to vurderingene ikke skjer i sekvens, men gjøres samtidig og påvirker hverandre. *The reappraisal*, eller revideringen, er en kontinuerlig pågående prosess hos individet som gjenevaluerer primær- og sekundærvurderingen etter hvert som situasjonen utvikler seg over tid (Lazarus & Folkman 1984, s.38).

3.1.3. Responsen

Ursin & Eriksen definerer stressresponsen som "[...] a general, unspecific alarm response occurring whenever there is a discrepancy between what is expected or the 'normal' situation, and what is happening in reality" (Ursin & Eriksen 2004, s.572). Dette vil si at stress er en alarmrespons eller mobilisering og vil bare aktiveres om det foreligger en viss divergens imellom forventet og reell situasjon. En gitt input/stimulus/stressor vil ikke nødvendigvis utløse en alarmrespons.

3.2 Mestring og mestringstro

Mestring er et noe vagt og uspesifikt begrep, ikke ulikt stress, med mange forskjellige teoretiske definisjoner. Betegnelsen «coping» har ingen direkte oversettelse til norsk, det nærmeste man kommer er altså *mestring*. Om ikke annet er opplyst, vil oppgaven behandle begrepet mestring som en direkte oversettelse av *coping*.

3.2.1 Hva er mestring?

Den transaksjonelle tilnærmingen til Lazarus & Folkman definerer *coping* som "... constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person" (Lazarus & Folkman

1984, s.141). Dette vil si at det å mestre ikke begrenser seg til problemløsning overfor en stressor eller en situasjon, men innbefatter også håndtering og opprettholdelse av egne positive emosjoner og mestringstro, altså troen på eller vurderingen (*appraisal*) av at man kan klare vanskene eller utfordringene.

Sentralt i håndteringen av situasjonen er individets *appraisal*, eller vurdering av stressor og ens eget utgangspunkt for å klare oppgaven, som nevnt tidligere i dette kapitlet. Når det er et sprik mellom situasjonens opplevde krav og ens tro på egne evner og forutsetninger utløses stressreaksjoner som må mestres, samtidig som situasjonen håndteres. Dette skillet mellom mestring av indre emosjoner (=respons) og ytre problem (=stressor) er sentralt i Lazarus og Folkmans teori da det innebærer forskjellige handlinger og resultat. Typisk mestring av emosjoner innebærer "[...] cognitive processes directed at lessening emotional distress and includes strategies such as avoidance, minimization, distancing, selective attention, positive comparisons, and wresting positive value from negative events" (Lazarus & Folkman 1984, s.150). Det fins også mestringsstrategier innenfor kategorien som har til hensikt å framprovosere emosjonelle reaksjoner istedenfor å minske dem. Det kan være f. eks. en idrettsutøver som 'psyker seg opp' og øker egen stressrespons før en konkurranse eller et idrettsstevne (Lazarus & Folkman 1984, s.150). En typisk mestringsprosess med problemløsningsfokus kan innebære "[...] efforts directed at defining the problem, generating alternative solutions, weighting the alternatives in terms of their costs and benefits, choosing among them, and acting." (Lazarus & Folkman 1984, s.152)

CATS har en annen tilnærming til mestring. De definerer *coping* som "[...] the acquired expectancy that most or all responses lead to a positive result" (Ursin & Eriksen 2004, s.576). For bedre å forstå hva Ursin & Eriksen legger i sitt begrep, kan man notere seg at de definerer *hopelessness* (håpløshet) som det motsatte av mestring. *Hopelessness* er definert som "the acquired expectancy that most or all responses lead to a negative result" (Ursin & Eriksen 2004, s.578). Mens Lazarus & Folkman (1984) har fokus på mestring som handling, fokuserer CATS på resultatet. Det vil si at individet lærer seg en forventning om at egne handlinger kan få et positivt resultat, og denne innlærte forventningen er mestring (Ursin & Eriksen 2004, s.576). På samme måte er forventningen om ikke å kunne mestre blitt definert som håpløshet; forventningen om at handlinger er likegyldige for utfallet er definert som hjelpesløshet (Ursin & Eriksen 2004, s.577–578).

3.2.2 Mestringstro

Ursin & Eriksens (2004) definisjon på mestring som en innlært og resultatorientert forventning om å kunne klare de aktuelle oppgavene kan til dels regnes som sammenfallende med begrepene *mestringstro*, eller *self-efficacy* på engelsk. Bandura (1997) definerer mestringstro som "the belief in one's competence to tackle difficult or novel tasks and to cope with adversity in specific demanding situations" (Bandura 1997, sitert i Luszczynska et al. 2005, s.81). Personell med god mestringstro setter seg ofte høyere mål og følger dem opp over lengre tid (Luszczynska et al. 2005, s.81, 87). Videre i oppgaven vil begrepet mestringstro bli inkludert i begrepet *mestring*.

3.3 Kampstress

I tillegg til å utsettes for vanlige stressorer som andre yrker, kan soldatprofesjonen også utsettes for stressorer som kan medføre alvorlige skader og død (Bourg & Segal, 1999; Castro & Adler, 1999; sitert i Dolan & Ender 2008, s.152). På dette punkt skiller profesjonens arbeidsoppgaver markant fra de fleste andre yrker. De spesielle egenskapene ved *combat stress* trenger derfor en nærmere analyse. FM 22-51 definerer *combat stress* som:

[...] the complex and constantly changing result of all the stressors and stress processes inside the soldier as he performs the combat-related mission. At any given time in each soldier, stress is the result of the complex interaction of many mental and physical stressors. (US Army 1994, seksj.2-2)

At strid omfatter ekstreme belastninger er godt dokumentert allmennkunnskap innen militærpsykologi (Lieberman et al. 2005; Delahaij & Soeters 2006; Thompson & McCreary 2006; Dolan & Ender 2008). FM 22-51 gir en definisjon av begrepet: "Combat stressors are any stressors occurring during the course of combat-related duties, whether due to enemy action or other sources" (US Army 1994, seksj.2-1). Typiske kampstressorer vil være vedvarende fare for egen brå og voldsom død, alvorlig lemlestelse, groteske synsinntrykk av hva som rammer andre, høyt lydnivå, sterke synsinntrykk av lidende mennesker, krav til ytelse og presisjon, og flere. Disse stressorene utgjør ikke de eneste merkverdige belastningene soldater kan utsettes for ved oppdragsløsning. I situasjoner hvor en soldat er i trygghet i forhold til fienden, kan vedkommende allikevel være belastet av andre forhold. Det kan være usikkerhet eller uoverensstemmelser med egne ledere eller medsoldater, men også kan bekommende være belastet på grunn av dødsfall eller konflikter med nær familie og venner. Vedkommendes personlighet, kunnskaper og ferdigheter, samt dagsformen kan også

virke inn på hvordan soldaten utfører sine oppgaver (US Army 1994, seksj.2–1). Slike utenforliggende belastninger er ikke nødvendigvis akutte, de behøver slett ikke være stridsrelaterte, men de er allikevel med på å forme helheten som kan ha betydning for graden av opplevd *combat stress*.

Den individuelle vurderingen (Lazarus & Folkman 1984; Ursin & Eriksen 2004) av stressorene soldater utsettes for under løsning av oppdrag er vesentlig for den enkeltes stressnivå; den vil også avhenge av personens treningsnivå og tidligere erfaringer (Lieberman et al. 2005; Thompson & McCreary 2006). Et unikt trekk ved strid som stressor er intensiteten i situasjonen. Den kan umulig gjenskapes i treningssituasjoner, blant annet på grunn av risiko og etiske dilemmaer (Lieberman et al. 2005, s.C7). Dette vil si at uansett treningsstandard, vil ikke en soldat kunne oppleve fullverdig kampstress før han eller hun faktisk er i strid. Hva dette kan bety for utdanning og trening av soldater vil oppgaven drøfte i neste kapittel.

3.3.1. Respons på kampstressorer

De konkrete vurderingene av kampstressorer som resulterer i responser (CATS - Ursin & Eriksen 2004, s.571) er mangfoldige, og de varierer i stor grad mellom soldater. Wallenius, Johansson & Larsson (2002) dokumenterte opplevde stressresponser hos Svenske soldater i Fredsstøtteoperasjonen i Bosnia 1993-1995. De kategoriserte stressresponsene i tre faser: Før kontakt, under kontakt, og etter kontakt med fienden/trusselen (Wallenius et al. 2002, s.137). Innenfor hver av de tre skiller de ytterligere mellom tre kategorier: 1) Skyting (man blir skutt på uten å kunne returnere ild), 2) Duell (man er i skuddveksling hvor begge parter skyter), og 3) Annen kontakt (truende situasjoner uten skyting som massetjeneste) (Wallenius et al. 2002, s.136). Figur 3 gir en oversikt over deres funn gjennom samtaler som inngikk i en kvalitativ analyse av 30 veteraner med stridserfaringer eller som opplevde truende situasjoner i Bosnia.

Fellestrekk i stressresponser *før* kontakt er emosjonelle og kognitive prosesser som f.eks. opphisselse, enten bevisst eller ubevisst (Wallenius et al. 2002, s.138–139). *Under* kontakt ser man færre fellestrekk i responsene siden disse dekker et stort omfang av emosjonelle og kognitive aktiviseringer. Mens noen følte sterk frykt og ble overveldet av denne, forholdt andre seg svært rolige (Wallenius et al. 2002, s.140). Noen opplevde økt konsentrasjon og kognitiv årvåkenhet, mens andre kan oppleve det motsatte: deres kognitive evner ble begrenset eller falt fullstendig sammen (Wallenius et al. 2002, s.141–143). Fellestrekk for

responsene *etter* kontakt består hovedsakelig av forsinkede stressresponser. Mange av dem som deltok i studien fortalte at de opplevde frykt og utmattelse på etterskudd, etter situasjonen var håndtert og avsluttet (Wallenius et al. 2002, s.143).

Wallenius, Johansson & Larssons intervjuutvalg ble ansett som soldater med lang erfaring og gode mestringsevner (Wallenius et al. 2002, s.144). Rapporten hadde ikke til hensikt å kartlegge forskjeller i utvalgets mestringsferdigheter. Vi skal ikke utelukke at ferske soldater kan oppleve stridssituasjoner annerledes, noe som dekkes i FM 22-51 seksjon 2-9 (US Army 1994).

Figur 3: Oversikt over stressreaksjoner opplevd hos 30 svenske FN-soldater i Bosnia i 1993-1995 (hentet fra Wallenius et al. 2002, s.138)

TABLE 3 DESCRIPTIVE MODEL OF ACUTE PEACEKEEPING STRESS			
	Pre-impact	Impact	Post-impact
Shooting	Personal invulnerability Thrill seeking Worry (L)	Initial delay (L) Alarm reaction Limited fear Self-confidence Personal invulnerability Thrill seeking (P) Concentration Cognitive limitation (L) Collapse of cognitive control (L)	Delayed reactions Revenge desire
Duel	Aggressive tension Personal invulnerability Thrill seeking Worry (L)	Initial delay (L) Alarm reaction Self-confidence Limited fear Personal invulnerability Thrill seeking (P) Concentration Aggressive outlet	Euphoria Administrative worry (L) Delayed reactions
Non-shooting	Personal invulnerability Thrill seeking Worry (L)	Alarm reaction Strong fear Resignation	Delayed reactions

(L) = The reaction was mainly described by platoon/squad leaders;

(P) = The reaction was mainly described by privates.

Lieberman *et al.* (2005) ser på reduksjon i eller tap av kognitive evner hos spesialsoldater ut fra forskjeller mellom nyere versus erfarne soldater som har erfart "combat-like stress".

Forskerne erkjenner at stridssituasjoner ikke kan gjenskapes i trening. Allikevel kan man

trigge mye av de samme stressresponsene gjennom belastende mestringsøvelser (Lieberman et al. 2005, s.C7). I tillegg til å teste kognitive funksjoner før og under mestringsøvelsene, undersøkte de også det emosjonelle gjennom "mood state testing". "Mood state" –testing innebar målinger av selvrapportert nivå for angst og spenning, depresjon, forvirring, vigør, matthet og sinne (Lieberman et al. 2005, s.C11). Resultatene var entydige og viste at samtlige parametre økte unntatt "vigør", eller handlekraft. De kognitive testene så også på reduksjon i korttidshukommelse, reaksjonstid, evne til å opprettholde våkenhet, og evnen til læring etter at mestringsøvelsene (Lieberman et al. 2005, s.C10). Reduksjonen i kognitiv evne og emosjonalitet etter mestringsøvelsene foreslo Lieberman et al. å definere som *combat stress-induced cognitive decline* (Lieberman et al. 2005, s.C13). Dette kan oversettes til kampstress-indusert reduksjon av kognitiv funksjon.

3.4 Stridsmestring

På grunn av kognitiv reduksjon indusert av kampstress, er det naturlig å se nærmere på mestring eller *coping* i stridssituasjoner. Figley & Nash definerer ikke *combat stress* eller *combat coping* direkte, men nevner fire ulike kulturelle holdninger til begrepet som man kan finne blant militære styrker. De er: 1) "Combat stress as 'friction' to be overcome and banished from awareness", 2) "Combat stress as a weapon", 3) "Combat stress as a leadership challenge", og 4) "Combat stress as a test of personal competence" (Nash 2007, s.14–18).

Combat stress som friksjon synes nærliggende å knytte til problemfokustert mestring hos Lazarus & Folkman. *Friksjon* omfatter det totale fysiske, kognitive og emosjonelle stress fra slagmarken som må håndteres av soldatene. Begrepet kommer fra fra Clausewitz (1832, i Nash 2007, s.14). Nash nevner også at det er helt nødvendig å kunne ignorere eller overse noen sider av det man har opplevd, av *friksjonen*; en metode som kan tilknyttes Lazarus & Folkmans emosjonelle mestring.

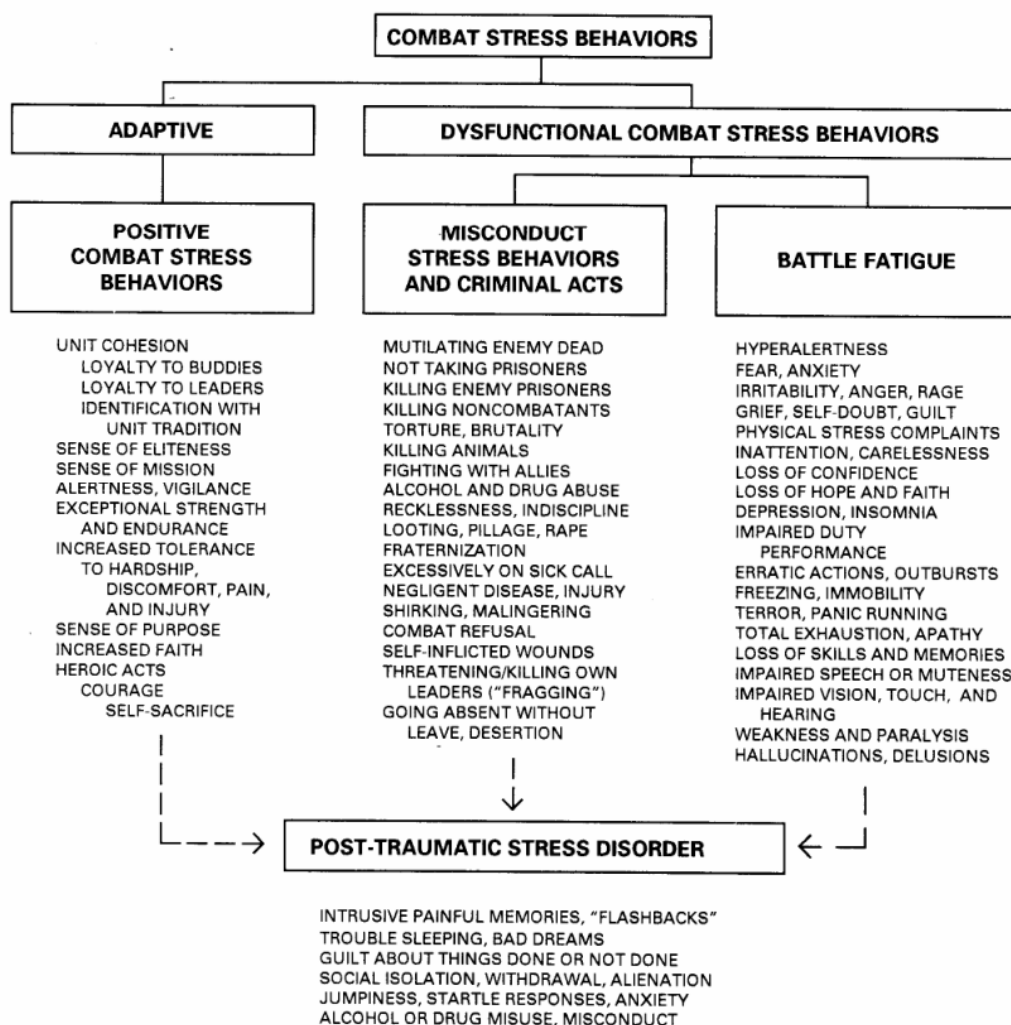
En annen holdning Nash nevner er "Combat stress as a Test of Personal Competence" (Nash 2007, s.17). Denne utfordringen til ens egen kompetanse kan knyttes til både problemfokustert mestring emosjonell mestring definert av og Lazarus & Folkman (1984). En del soldater i strid kan oppleve at deres atferd og emosjoner, dvs. deres stressresponses er uttrykk for en betydelig svakhet ved dem som person. Nash vurderer dette som en utilstrekkelig mestringsferdighet (Nash 2007, s.18). Hvis soldaten oppfatter at hans stressreaksjoner i strid

kan ha forårsaket skader eller tap hos egne, vil det virke så belastende at det svekker vedkommendes stridsevne og utholdenhet i strid (US Army 1994; Nash 2007).

FM 22-51 definerer ikke stridsmestring eksplisitt, men berører begrepet med betegnelser som *combat stress behaviors*, herunder *adaptive combat stress behaviors* (positiv, tilpasset stridsatferd), og *dysfunctional combat stress behaviors* (dysfunksjonell stridsatferd) (US Army 1994, seksj.2–11). Tilpasset kampstressatferd kan antas å omfatte konstruktive mestringsstrategier: atferden til soldaten hjelper ham/henne til å håndtere vanskelighet i striden. Forventninger om at ens indre strategier skal gi positive resultater tilsvarer CATS-definisjonen av *coping* (Ursin & Eriksen 2004, s.576). En typisk konstruktiv tilpasset stridsatferd kan være at man kjenner en høy grad av samhørighet og tillit til sin militære enhet (unit cohesion), men også at man er preget av økt årvåkenhet, mot, mestringstro, at man identifiserer seg med oppdraget, og lignende (US Army 1994, seksj.2–11 – 2–12).

Dysfunksjonell stridsatferd deles inn i to underkategorier i FM 22-51: *battle fatigue* (stridsutmattelse) og *misconduct stress behaviors* (uakseptabel atferd, kriminalitet) (US Army 1994, seksj.2–11). Mens stridsutmattelse innebærer at man ikke orker så mye og er normale tegn som melder seg etter en del innsats, innebærer uakseptabel stridsatferd alt fra mindre til grove tjenesteforsømmelser eller kriminelle handlinger. Figur 4 viser hva FM 22-51 legger i ulike typer stridsatferd.

Figur 4: Forskjellige typer stridsatferd knyttet til stress, noen typiske eksempler (hentet fra US Army 1994, seksj.2–12)



Alle former for stress knyttet til stridsatferd, kan resultere i PTSD.

Roos Delahaij i *Coping under acute stress: The role of person characteristics* undersøkte hvordan soldater mestret bl.a. rekruttperioden og mestringsøvelser (Delahaij 2009). Funnene viste bl.a. at soldater med oppgaveorienterte mestringsstrategier presterer generelt bedre i stress- eller stridsmiljø enn soldater som bruker emosjonelt-orienterte mestringsstrategier (Delahaij 2009, s.103). Videre viste studien at rekruttperioden i det Nederlandske Marineinfanteriet og i det Nederlandske luftforsvaret utviklet positive mestringsferdigheter hos soldatene; de økte sine oppgaveorienterte mestringsstrategier og reduserte bruken av emosjonelle mestringsstrategier.

3.5 Mental robusthet og hvordan trene den opp

Et sitat i *Enhancing Mental Readiness in Military Personnel* (Thompson & McCreary 2006) understreker betydningen av å utvikle robuste mentale egenskaper i soldatutdanning:

Given the importance of these psychological features, the simple answer would seem to be to select only those individuals who are born with the 'right stuff' to excel in the face of stressors associated with military missions. Yet, despite the considerable effort, time, and money spent on military psychological screening programs at the recruit level, stress injuries continue to account for between 10 percent and 50 percent of operational casualties. (Thompson & McCreary 2006, s.2)

Det finnes personer som er svært godt egnet til å håndtere belastningene knyttet til strid; de klarer påkjenningene selv uten mye mentale forberedelser før deployering til internasjonale operasjoner. Problemet er imidlertid at det er svært vanskelig å oppdage hvem de er gjennom seleksjonsprosesser. Det er heller ikke gitt at det er mange nok som har de nødvendige personlige egenskapene i en befolkning, som samtidig ønsker å påta seg militære oppgaver. Derfor må det gjennomføres hensiktsmessig trening for å tilføre soldater de nødvendige mestringsferdighetene gjennom utdanning (Thompson & McCreary 2006, s.2).

En generell tilnærming til det å styrke mental robusthet og utvikle økt stresstoleranse er *stress inoculation training* (SIT) (Meichenbaum & Deffenbacher 1988), som kan oversettes til stressinokulasjonstrening. SIT handler om å kjøre målgruppen gjennom tre faser for å styrke stresstoleransen (Meichenbaum & Deffenbacher 1988, s.8). De tre fasene er til dels overlappende, f.eks. utdanningen i første fase foregår gjerne igjennom hele SIT-løpet.:

1) Man starter med en utdanningsfase. Instruktøren lærer målgruppen om relevante stressorer og stressreaksjoner, primært for å gi målgruppen et teoretisk fundament og kjennskap til instruktøren (Meichenbaum & Deffenbacher 1988, s.9).

2) Den andre fasen operasjonaliseres utdanningen i første fase for den enkelte mottaker. Hensikten er å utvikle eksisterende og nye mestringsstrategier og –ferdigheter (Meichenbaum & Deffenbacher 1988, s.10). Med aktiv veiledning fra instruktør er hensikten at målgruppen skal lære seg å tro på egne mestringsferdigheter; her kan det trekkes en parallell til CATS-definisjon av *coping* (Ursin & Eriksen 2004).

3) Den siste SIT-fasen går ut på å teste og videreutvikle deltakerens mestringsstrategier og ferdigheter gjennom prøver og situasjoner hvor man blir utsatt for ulike, relevante stressorer (Meichenbaum & Deffenbacher 1988, s.11). Med aktiv veiledning vil mottakeren kunne finne

ut om de tilegnede mestringsstrategiene faktisk fungerer i praksis. Gjør de ikke det, kan de få den nødvendige støtte til å komme seg på rett spor.

I utgangspunktet ble SIT utviklet som behandling for pasienter, men Meichenbaum har hevdet at vellykkede varianter av SIT kan tilpasses behovene for de fleste yrkesutøvere som lærere, sykepleiere, militært personell og lignende (Meichenbaum & Deffenbacher 1988, s.14). Det nevnes intet om hvorvidt SIT er benyttet på personell som skal delta i strid, og om det viste seg å ha effekt.

Den Amerikanske Hæren har utviklet et mentalt robusthetsprogram som kalles *Comprehensive Soldier and Family Fitness program* (CSF2) (Harms et al. 2013, s.3). CSF2 skal forebygge blant annet soldaters PTSD og andre typer ettervirkninger som følge av strid. Det sikter også mot å bedre soldatenes mestringsstro og livssyn (Harms et al. 2013, s.3). Mottoet til CSF2 er ”Building Resilience & Enhancing Performance” (styrke motstandskraften og bedre ytelsene), men intet i programmet er særlig rettet inn mot det å øke ytelsene i militære operasjoner. De benytter seg mye av begrepet *resilience* (robusthet eller motstandskraft), og viser i flere rapporter at CSF2 øker soldatenes generelle *resiliency/psychological health* (Harms et al. 2013, s.4–5, 23). Dette manifesterer seg i lavere forekomst av PTSD, lavere avhengighet av alkohol/narkotika, og bedre generell allmenntilstand etter deployering (Harms et al. 2013, s.17–19). Det er dermed rimelig å anta at ”Enhancing Performance” i deres motto kun indirekte påvirker mestring av strid.

3.5.1. Soldatutdanning i et endret operasjonsmiljø

Som nevnt tidligere, foregår dagens militære konflikter i mer komplekse og dynamiske omgivelser (Delahaij & Soeters 2006, s.17A–2). Flere operasjoner finner sted i urbane områder. Det kan innebære at mange aktører og sivile er tett inn på stridshandlingene, noe som igjen kan skape spenning og frambringe mer usikkerhet og stressreaksjoner hos soldatene (Delahaij & Soeters 2006, s.17A–2). ”The context in which current military operations take place is characterized by an increasing lack of situational control. This will increase the occurrence of stress reactions” (Delahaij & Soeters 2006, s.17A–3). Tradisjonell soldatutdanning har et fokus på drill, mengdetrening og overlæring. Det å ha drillet inn ulike ferdigheter egnet for å løse oppdrag, er ikke uvesentlig; slike ferdigheter kan minske sannsynligheten for uheldige stressresponser (Thompson & McCreary 2006, s.2; Delahaij &

Soeters 2006, s.17A–5; Grossman 1995, s.17–20). Når man kombinerer en endret, uforutsigbar og kompleks slagmark med de tradisjonelle prinsippene for soldatutdanning om overlæring av drill og utførelse ved ordre eller kommando, kan soldaten bli konfrontert med dilemmaer han/hun ikke er trent for. Usikkerhet rundt hvordan man skal handle, kan forverre situasjonen og øke innslaget av uheldige stressresponser: ” [...] a soldier doubts the effectiveness of a drill, as a moral dilemma. The socialization to follow procedure is so strong, that thinking about not following procedure creates a moral dilemma. This can lead to even more stress” (Delahaij & Soeters 2006, s.17A–5).

Drill og overlæring er fortsatt nødvendig for mestring av enkeltmannsferdigheter og disipliner, men det kommer ikke som en overraskelse at mange konkluderer med at det er behov for en grunnleggende ny tilnærming til soldatutdanningen for bedre å takle dagens utfordringene ved endrede operasjoner; de bør ikke unødig øke soldatenes stressbelastning (Delahaij & Soeters 2006, s.17A–8; Thompson & McCreary 2006, s.8; Ross et al. 1996, s.1; Harms et al. 2013, s.23–24). Det å utarbeide ny, mer moderne trening som i større grad kan forberede de militære styrker til å mestre stresset i et endret operasjonsmiljø, kan synes vanskelig, fordi man innen det militære kan finne et stigmatisert og problematisk forhold til psykologi og mental helse (Thompson & McCreary 2006, s.3).

4. Drøfting

Dette kapitlet vil drøfte Hærens grunnleggende soldatutdanning opp mot gjeldende vitenskapelig forståelse av ulike sider ved stress som presentert i teorikapitlet. Hensikten er å undersøke hvorvidt soldatutdanningen kan styrkes når det gjelder utvikling av mestringsferdigheter og stresstoleranse. Det er også et mål å se på hvordan eksisterende tiltak i andre land/avdelinger kan standardiseres for Hæren.

4.1 GSU1, GSU2 og TFO II

Grunnleggende soldatutdanning (GSU) i Hæren er det utdanningsopplegget som en soldat skal gjennom fra innrykksuke til deployering. GSU omfattes av to reglement fra 2010, *Hærens utdanningsprogram – GSU 1*, og *Hærens utdanningsprogram – GSU 2*. GSU 1 er rammeverket for soldatutdanning i Hæren og skal sikre at hver soldat får et tilfredsstillende faglig nivå innen soldatdisipliner (Hæren 2010a, s.2) og dekker dermed det generelle utdanningsløp for vernepliktige fra innrykk til dimisjon. Videre nevnes det at Generalinspektøren for Hæren (GIH) har fastsatt følgende overordnede mål for utdanningen: (1) ”Hærsoldaten skal gis kunnskap om Forsvarets rolle nasjonalt og internasjonalt og motiveres for å ta ansvar for seg selv, sine medsoldater og miljøet”. (2) ”Hærsoldaten skal være i stand til å fungere i et stridsmiljø” (Hæren 2010a, s.2). GSU 2 er rammeverket for predeployeringstrening, og har til hensikt å ”sikre at alt norsk personell tilfredsstiller de minimumskrav som er satt nasjonalt, og av FN og NATO for tjeneste i en operasjon i utlandet. Utdanningen skal også sikre at norsk personell er i stand til å ivareta egen sikkerhet og helse ifm utelandsoppdrag” (Hæren 2010b, s.2).

GSU 1 og 2 er interessante for den videre drøfting fordi dokumentene i sin helhet ikke er styrende for hvordan soldatutdanning skal gjennomføres. De setter konkrete styrende utdanningsmål innenfor bestemte kategorier, men hvordan den enkelte avdeling gjennomfører utdanning for å nå de absolutte målene er ikke styrt (Hæren 2010a, s.7, 10; Hæren 2010b, s.7, 10). Ingen av målene dekker *mestring* av strid, bare hva som er kravet at en soldat skal kunne gjennomføre under strid. Et godt eksempel er Fagplan GSU1 B1 Stridsteknikk enkeltmann, side 19-21 i GSU1. ”Hensikten med stridsteknikk enkeltmann under Grunnleggende soldatutdanning 1 er at soldaten selvstendig skal fungere under feltforhold i et stridsmiljø og bevare stridsevnen”. Noen av de anbefalte leksjonene og øvelsene soldaten bør gjennomføre

for å nå målet, er nevnt som *klar til strid*, vakt- og beredskapstjeneste, forflytning på stridsfeltet og bekjempe mål, korrekt behandling og bruk av telt, og lignende (Hæren 2010a, s.19). Treningsforslagene synes ensidig knyttet tett opp til soldatens praktiske og mekaniske kompetanse i stridsmiljø og hvordan operere i felt. Det kan virke som GSU1 overser de psykologiske utfordringene og stressmestring som er nødvendige soldategenskaper i møte med et endret operasjonsmiljø. Utvilsomt er de praktiske ferdighetene essensielle for stridsevnen ikke bare på en tradisjonell slagmark, men i endret operasjonsmiljø i moderne tid. GSU 1 & 2 danner langt fra et helhetlig bilde av hva som kreves for å mestre komplekse stridsscenarioer fra senere tiår med mange ulike stressorer.

GSU1 nevner i begrepsavklaringen under pkt *Øving*: ”Øvelser kan aldri bli realistisk fordi vi ikke kan gjenskape krigens mentale/psykologiske klima. For å **mestre** en eventuell stridssituasjon er det nødvendig å øve under forhold som er mest mulig likt det man møter i strid” (Hæren 2010a, s.8). Utbyttet av å simulere stridsforhold er godt dokumentert (bl.a. Lieberman et al. 2005; Ross et al. 1996), men at stressrelaterte forhold i liten grad er ivarettatt i GSU1 burde være en kilde til bekymring. I artikkelen av Lieberman et al. om kognitiv reduksjon induisert av kampstress, står det: ”[...] training can mitigate some of the decrements in function observed” (Lieberman et al. 2005, s.C13). Argumentasjonen i artikkelen fremholder at mestringsøvelser gir direkte positive utslag på prestasjoner i stridsmiljø når man sammenlikner erfarne og uerfarne spesialsoldater. Utslaget vises både på det kognitive området (Lieberman et al. 2005, s.C10) og på det emosjonelle (Lieberman et al. 2005, s.C11). Videre påpeker de i resultatene:

As the complexity of equipment, weapons, and communications increases and forces are dispersed, these cognitive decrements will have a greater impact on the effectiveness of the warfighter and their ability to complete the mission successfully. (Lieberman et al. 2005, s.C13)

Dette kombinert med konklusjonene til Thompson & McCreary (2006) understreker at stressmestringsferdigheter er viktige, særlig i moderne tid hvor mye av stridsinnsatsen er basert på avansert teknologi som forutsetter høy kognitiv funksjonsevne hos personellet. På denne bakgrunn må det være lov å hevde at det er til bekymring at verken GSU1 eller GSU2 i tilstrekkelig grad og nødvendig detalj forholder seg til disse utfordringer.

Siden GSU1 og GSU2s utdanningsopplegg er veiledende, er det stor variasjon i hvordan avdelingene velger å utforme sin utdanning av soldater. Det finnes lite empirisk data om de

forskjellige avdelingers opplegg i gjennomføringen av den grunnleggende soldatutdanningen. En tekstsamling som kan gi et noe mer virkelighetsnært bilde av situasjonen i Hæren er *Trening for Operasjoner II* (TFO II) (Hæren 2006). Kompendiet er en samling tekster skrevet av avdelingsledere i Hæren og deres generelle betraktninger rundt trening og utdanning av soldater.

En av artiklene i TFO II er skrevet av Lt. Bruøygard, Telemark Bataljon (TMBN). Han fremsetter der relevante betraktninger om de stressrelaterte forhold i soldatutdanning. Han skriver blant annet: "[...] problemet er at denne kunnskapen ikke er institusjonalisert. Det bør være en viktig og stor oppgave å få på plass dersom vi ønsker å utvikle oss mot et helhetlig konsept" (Bruøygard, i Hæren 2006, s.91). Han henviser til Grossmans bøker *On killing* (1995) og *On Combat* (2004) og kommer fram til en konklusjon om at Norske soldater ikke trenes målrettet nok. Eksempelvis nevner han at våre skytebaner ikke har nok vendeskiver (Bruøygard, i Hæren 2006, s.91) for å få riktig tilbakemelding på treff under skyting, samt at vi trenger realistiske bilder av fiender på skyteskiver (Bruøygard, i Hæren 2006, s.92). Erfaring tilsier at mange andre avdelingsledere i Hæren har tilsvarende holdninger som Bruøygard om hva mangler i grunnutdanningen. Mange tar ansvar for deres avdeling og gjennomfører en bedre målrettet trening mot de oppdragene avdelingen skal løse, gjerne med en økt vektlegging på utvikling av mental robusthet og mestringsferdigheter.

4.1.1 Å ta liv

Viktigheten av realistisk trening for å lære soldater å kunne ta liv dokumenterer Grossman, både i forhold til strid og til håndtering av ettervirkninger (Grossman 1995, s.35, 231). Uten å gå noe nærmere inn i manglene ved treningsopplegg og konsekvensene, konkluderer Bruøygard i TFO II: "La oss nytte erfaringer og studier som Grossmans og utdanne neste generasjons krigere slik at de er i stand til å håndtere fremtidens oppgaver på en måte som gjør at de vinner som krigere, overlever som mennesker, og kan returnere tilbake til livet etterpå" (Bruøygard, i Hæren 2006, s.92). Bruøygard gir et inntrykk at dagens soldatutdanning ikke er tilstrekkelig med utgangspunkt i Grossmans *On Killing* (1995) og *On Combat* (2004). Hvis vi sammenligner Grossmans påstander med hva FM 22-51 sier om *Combat Stress Behavior*, kan det tenkes at mangel på god *combat conditioning* (målrettet læring i å håndtere oppdrag i strid som bl a det å ta liv)(Grossman 1995, s.35) gir økt sjanse for stressrelaterte feilvurderinger og *misconduct stress behavior* (US Army 1994, seksj.2–11).

Hvis feilhandlingen f.eks. skulle være drap av sivile eller egne, vil det trolig representere en stor psykisk belastning for vedkommende. Denne belastningen kan få utilsiktede og uønskede konsekvenser for soldaten og enhet. For den enkelte kan slike erfaringer resultere i nedsatt stridsevne, kanskje også plager på grunn av posttraumatisk stress.

4.1.2 Operasjonsspesifikk mental trening

GSU2 omhandler predeployeringstrening, som også kan kalles operasjonsspesifikk trening. Bortsett fra *Survival, Evasion, Resistance and Escape* (SERE)¹ –trening for personell i stor fare for å bli tatt til fange, tar GSU2 minimal høyde for utvikling av mental robusthet før deployering.

Et konkret eksempel på operasjonalisering av mental trening for militært personell som skal løse et skarpt oppdrag, er dokumentert ved et utvalg av israelske soldater som evakuerte Israelske borgere fra Gaza og Vestbredden i 2005 (Gilbar et al. 2010). De gjennomgikk todelte mentale forberedelser før operasjonen: (1) Instruksjon, læring og diskusjon av den politiske situasjonen samt gjeldende lovverk og regler; og (2) Realistiske øvelser med simuleringer av ulike mulige utfall og hendelser som kan oppstå under operasjonen (Gilbar et al. 2010, s.549). Resultatene er omtalt i artikkelen og viser at de mentale forberedelsene sannsynligvis bidro til god stressmestring, dessuten ble oppdragene fullført på en god måte (Gilbar et al. 2010, s.558–560). En kan skimte likheter mellom treningen de israelske soldatene gjennomførte og de tre fasene av SIT (Meichenbaum & Deffenbacher 1988). Først ble soldatene muntlig instruert og lærte seg hvordan oppdraget kunne mestres innenfor gitte, akseptable rammer. Under veiledning fikk de deretter prøvd seg på å løse oppdraget på ulike måter og med økende vanskelighetsgrad. Slik type mental trening er ikke omtalt i GSU1 eller GSU2, men det kommer fram i TFO II (bl.a. Hæren 2006, s.93, 122)

¹ SERE-trening tilrettelegges for militært personell som er i stor fare for å bli tatt til fange av fienden under oppdragsløsning. Treningen innebærer bl.a. overlevelsesteknikker, operere selvstendig over lengre tid, motstand mot avhør, og unngå deteksjon fra fiendtlige søk.

4.2 Progressiv økning av stressorer i treningen

Maj Skaret skriver i TFO II om en generell metode Forsvarets Spesialkommando/Hærens Jegerkommando (FSK/HJK)¹ bruker under utdanning av gitte disipliner:

- *Innledende trening ved hjelp av "walk through-talk trough[sic!]", hvor viktige faktorer belyses i kombinasjon med former og formforandringer*
- *Trening i realistisk terreng i lyse hvor instruktøren kan feilrette opptreden*
- *Trening i realistisk terreng i mørke hvor kompleksitetsgraden økes*
- *Trening i realistisk terreng med innlagte momenter som avdekker hvorvidt personellet fortsatt beholder riktig fokus, men samtidig evner å gjennomføre oppdukkende problemløsning.* (Skaret, i Hæren 2006, s.83)

Denne progresjonen minner også om oppbyggingen i SIT. Den benytter seg av en gradvis økning i vanskelighetsgrad for slik å utvikle evnen til mestring hos den enkelte spesialsoldat i forhold til oppdragsløsning (Skaret, i Hæren 2006, s.83). Man ser også at progresjonen i økningen i antall stressorer som soldaten utsettes for omfatter både fysiske og mentale stressorer som kan gjenkjennes fra FM 22-51. Ved å begynne med "walk through-talk through" og styrke mestring hos den enkelte soldat ved den gitte disiplinen gjennom en hensiktsmessig progresjon, kan soldaten etablere en positiv responsforventning om sin evne til å håndtere situasjonen (Ursin & Eriksen 2004, s.576). Om lignende situasjon skulle oppstå i strid, vil soldaten lettere kunne vurdere situasjonen som overkommelig og derfor mestre den bedre, i henhold til Lazarus & Folkmans (1984) teori om betydningen av *appraisal* for å øke evnen til å klare krevende utfordringer. Dette kan føre til mer positiv og egnet stridsatferd og redusere negative innslag av samme (US Army 1994) ved at den mentale robusthet hos soldaten er blitt styrket. Selv om treningsprinsippene i FSK/HJK ikke gir spesifikke føringer for hvordan de ulike soldatdisipliner skal gjennomføre sin grunntrening, legges det vekt på utvikling av mental robusthet.

Major Skaret tilhører FSK/HJK og er opptatt av utdanning av spesialsoldater. Deres utdanning er høyt prioritert. De har de dyktigste instruktørene i Hæren og generelt bedre økonomiske vilkår enn de øvrige avdelinger. Soldatene som gjennomfører denne utdanningen, er nøye

¹ Forsvarets Spesialkommando/Hærens Jegerkommando. Spesialavdeling på Rena som inneholder kun spesialsoldater med egen stab og støtteelementer.

selektert, og de starter med et høyere nivå av mental robusthet enn soldater forøvrig. Ideelt sett kunne man følge samme prinsipper ved utdanning i stridsteknikk for alle Hærsoldater. I realiteten er dette vanskelig å gjennomføre fordi de regulære avdelinger har langt mindre økonomiske midler til disposisjon. I tillegg har de neppe like robuste instruktørkadrer for å gi soldatene den samme grad av målrettet trening og oppfølging. Skal det legges mer vekt på trening for å øke mestringsevnen hos soldater må man nok vurdere andre veier, eller se på muligheter å implementere dette konseptet i GSU1 og GSU2.

4.3 METL og mestringsøvelser som mulig løsning

Maj. Larsen v/ TRADOK¹ redegjør for et utdanningsprinsipp hentet fra NATO, kalt *Mission Essential Task List* (METL). Han skriver ”METL er en sammenstilling av de oppgaver som blir vurdert som kritiske for avdelingens oppdragsløsning og tjener som grunnlag for utviklingen av avdelingens treningsplanlegging” (Larsen, i Hæren 2006, s.70). Konseptet er utviklet med en ovenfra-og-ned tilnærming, hvor de høyere sjefene identifiserer hvilke egenskaper og hvilken kompetanse avdelingen må inneha for sin oppdragsløsning. Tar vi utgangspunkt i oppdragsløsning i forhold til utfordringer som er omtalt i *Stress training and the new Military environment* (Delahaij & Soeters 2006), *Enhancing mental readiness in military personnel* (Thompson & McCreary 2006) vil planlegging av trening ut fra METL kunne gi solide institusjonaliserte utdanningsopplegg. Treningen kan dernest tilpasses moderne konflikter og deres omfattende stressbelastninger gjennom bl.a. opplegg som henter sin struktur fra bl.a. SIT (Meichenbaum & Deffenbacher 1988) og dermed er spesielt tilpasset soldater under utdanning. Ved bruk av prinsippene fra SIT på stridende personell vil kunne man utvikle gode mestringferdigheter, samt metakognitiv kunnskap for bedre å kunne tilpasse treningen til sannsynlige situasjoner og utfordringer som kan oppstå (Delahaij & Soeters 2006, s.17A–6). Gitt at sjefene som gjennomfører avdelingenes METL legger inn god stressmestring, vil det kunne øke avdelingens evne til å løse en rekke primæroppdrag. Likevel sier Major Larsen at ulempene ved implementering av et slikt konsept forutsetter utarbeidelse av et omfattende dokumenthierarki. Det vil også forde omlegging og tilpassinger i forhold til budsjett og styringsrutiner (Larsen, i Hæren 2006, s.73). Selv om konseptet i seg selv kan gi et mer tilpasningsdyktig og tidsriktig utdanningsopplegg i form av reviderte GSU1 og GSU2, kan man på en annen side argumentere at det vil være mye enklere å legge til et nytt kapittel

¹ TRADOK kommer fra det Amerikanske TRADOC, som står for ”Training and Doctrine Command”. Avdelingen har siden blitt omdøpt til Hærens Våpenskole (HVS), og ligger på Rena.

og/eller en fagplan i GSUene, med et tittel som for eksempel ”Utvikling av mental robusthet”. Vi utforsker videre i et eksempel hvordan dette kan konseptualiseres:

Treningsopplegget kan inneholde en progresjon med prinsipper som man finner blant annet i SIT. Første fase vil bestå av leksjoner om stressorer i strid, stridsreaksjoner og mestring. Andre fase kan inneholde små øvelser og tester som har til hensikt å utsette soldatene for stress gjennom bl.a. nærkampløyper og militærstuping. Tilsvarende får instruktører gjort erfaringer med egne mestringsstrategier og stressresponser. Siste fase kan inneholde en lengre mestringsøvelse som fylles med fysiske og mentale stressorer for gjøre soldatene kjent med hvordan de takler sterke stressorer og responderer på disse over et noe lengre tidsrom. Selv om SIT/SET har blitt testet i flere land i NATO i begrenset skala, har resultatene vært blandet (Thompson & McCreary 2006, s.7). På den annen side er det vist at mestringsøvelser i seg selv har en dokumentert effekt (bl.a. Lieberman et al. 2005; Delahaij 2009), men om de gir bedre resultater enn SIT/SET er et utforsket tema.

4.4 Kan CSF2 rettes mot stridsmestring?

Som nevnt tidligere, søker *The comprehensive soldier and family fitness program* (CSF2) å redusere påvirkningen fra familie problemer og ettervirkninger av stridsreaksjoner hos amerikanske soldater gjennom å plassere *Master Resilience Trainers* (MRT) i hver avdeling (Harms et al. 2013, s.3). Selv om programmet ga positive resultater, var omfanget av ettervirkninger hos soldater i CSF2-programmet bare litt lavere enn hva man fant ellers i den amerikanske Hæren. Forfatterne av rapport nr. 4 i CSF2 anser at det vil likevel være verdt å innføre:

[...] when a small reduction in the odds of such outcomes is considered in light of the fact that the Army has over one million soldiers, it is possible to see the potentially far-reaching impact that resilience training might have on the psychological health of the entire Army and those who serve in it (Harms et al. 2013, s.5)

Om dette har overføringsverdi til den langt mindre norske Hæren er mer usikkert og spørsmålet kan reises om den moderate reduksjonen av ettervirkninger er verd kostnadene. Hvis et CSF2-opplegg skulle benyttes for utvikling av stridsmestring, kan vi tenke oss at rollen til en MRT kan endres til å være en som oppfordrer og tilrettelegger for *positive combat stress behavior* og etablerer et solid verdigrunnlag for å redusere eller unngå *misconduct combat behavior* (US Army 1994). Etter å ha deltatt på et MRT-kurs vil lederen kunne

instruere og følge opp avdelingen i mestringstrening og bidra til økt mental robusthet i strid blant soldatene. Eksempel på et tema som en MRT burde kjenne til, er Grossmans prinsipper om hvordan fasilitere mestring i soldatutdanning (Grossman & Christensen 2004, s.132–137). Han nevner fire prinsipper som går ut på at instruktørens egen atferd og holdninger skal bidra til å utvikle opplevd mestring hos soldatene, ikke ulikt de første fasene av SIT. Om MRTer med slike oppgaver ville oppnå bedre effekt i praksis, bør undersøkes gjennom fremtidige vitenskapelige studier.

4.5 Nødvendigheten av et nytt treningskonsept

Selv om dagens internasjonale konflikter ofte innebærer betydelige psykologiske belastninger for soldaten, er det grunn til å tro at kampstress kan reduseres. I en rapport publisert av FFI nevner Sindre Hassfjell noen faktorer som kan bidra til redusert kampstress. Blant disse er mer bruk av våpen som distanserer skytteren fra målet (Eksempel RWS¹), generelt større slagmarkareal i nyere konflikter, og større aksept for kampstressreaksjoner (Hassfjell 2001, s.21–23). Han konkluderer med:

For høyintense konflikter tyder de historiske krigsdata og den teknologiske utviklingen på at de fysiske påkjenningsene og det mentale kampstresset ikke vil bli mindre i nærmeste framtid. For lavintense konflikter derimot, kan den økte forståelse for disse problemene, forbedringen av doktriner og den generelt bedre medisinske standard minske de negative effektene på den normative stridsevnen. (Hassfjell 2001, s.23)

Verdt å merke seg er at denne rapporten er fra 2001, altså fra før Norge deployerte til Afghanistan. Selv om Hassfjell har et poeng, ser vi fremdeles at lavintense konflikter produserer et stort antall psykologiske problemer (*psychiatric casualties*, Thompson & McCreary 2006, s.2). Som vi også ser antydningen til i TFO II, kan nye utdanningskonsept for utvikling og gjennomføring av soldatutdanning kreve omfattende omstilling i Hæren (Larsen, i Hæren 2006, s.73), en organisasjon som ikke er kjent for raske omstillingsprosesser. Som beskrevet tidligere, ser vi i Hæren i dag at avdelingsledere på egenhånd i sine avdelinger kan gjennomføre hensiktsmessige utdanningsopplegg som tar høyde for utvikling av mestringsferdigheter hos soldatene. Såfremt at denne trenden fortsetter, kan en argumentere for at det ikke er et akutt behov for endringer i GSU1 og GSU2. En slik argumentasjon er riktignok bare gyldig frem til den dagen hvor det viser seg at norske soldater ikke klarer sine

¹ Remote Weapon Station. En våpenplattform som lar skytteren betjene våpenet fra en egen terminal.

oppdrag på grunn av mangelfull stresshåndtering, en skjebne som etisk sett avdelinger burde sikte på å unngå.

5 Konklusjon

For å undersøke problemstillingen ble det gjennomført litteratur- og dokumentstudier av tilgjengelig ugradert litteratur om stress, mestring, og utdanning av soldater. Generelle momenter om stridsmestring er drøftet i forhold til modellene for grunnleggende soldatutdanning i Hæren.

Funnene viser at stress og mestring avhenger individets egen vurdering av stressorer og dets egen evne til å respondere adekvat. Slike kognitive vurderinger kan påvirkes; de er til dels innlærte og foranderlige. I en del situasjoner kan de avgjøre om innsats fører til suksess eller nederlag.

Det å være soldat i en kampavdeling innebærer at vedkommende kan utsettes for sterke og overveldende stressorer som få andre yrker kommer i nærheten av. Hva soldater kan oppleve i strid er svært forskjelligartet, som oftest representerer de ekstreme belastninger, noe som kan føre til umiddelbar og/eller langvarige stressresponser eller -skader. Kombinasjoner av fysiske og mentale stressorer, både akutte og kumulative, kan føre til at unødige mange soldater får psykiske og/eller fysiske problemer og skader bl.a. fordi de ikke hadde innarbeidet tilstrekkelig styrke og evne til å mestre uventede, krevende stridssituasjoner.

GSU1 og GSU2 er mangelfulle i sin dekning av mestring. Utdanningsmålene vektlegger i hovedsak de fysiske ferdigheter og kompetanse som soldater må inneha for å fungere i et stridsmiljø. De gir derimot ufullstendig veiledning i hvordan avdelingene skal forberede soldatene mentalt på å møte fienden i strid. I andre NATO-land har det blitt prøvd ut treningsprinsipper rettet mot mental robusthet, bl.a. i SIT og CSF2. Foreløpig har de vist seg å ha moderat suksess.

Heldigvis blir utdanningsmålene i GSU1 og GSU2 oppnådd takket være gode initiativ og kunnskaper hos avdelingsledere som utdanner soldater. Mange tar ansvar og gjennomfører utdanningsopplegg som har gjort at det ikke kan dokumenteres at soldatene i Hæren har for dårlig treningsstandard. Samtidig kan det hevdes at Hæren ikke burde vente til problemer oppstår og dokumenteres. Hæren burde kunne være proaktiv og få nedfelt i sine dokumenter nyere treningsprinsipper i de relevante utdanningsdoktriner, slik at kvaliteten på

soldattreningen opprettholdes i forhold til moderne krav og utfordringer. Ordningene burde i mindre grad være avhengige av den enkelte avdelingsleders initiativ. Konsepter som SIT, METL og CSF2 er ikke gjensidig utelukkende. Alle kan vurderes som egnet ved nyutvikling og gjennomføring av endringer innenfor den grunnleggende soldatutdanning i Hæren.

Avslutningsvis vil jeg konkludere med at det er 1) behov for institusjonalisering av stressmestringstrening i soldatutdanningen i Norge. Det bør bli et mål å optimalisere utviklingen av personelletts evner til å bygge opp større mental robusthet. Det bør etableres en enhetlig minimumsstandard for soldaters evne til å mestre sterke stressorer relatert til strid. På den måten kan man trolig øke kampytelse og samtidig dempe antall og omfang av psykiske og fysiske skader på tvers av kampavdelingene i Hæren.

5.1 Forslag til videre forskning

På grunn av begrenset dokumentasjon av hvordan utvikle mental robusthet i det militære i forhold til kampstressorer, er det ønskelig med mer erfaringsutveksling mellom avdelinger i forsvaret og flere systematiske, vitenskapelige studier som kartlegger mulighetene for utvikling av mental robusthet hos soldater og ledere i forhold til strid. For Hærens del kan det være interessant å drive en viss utprøving, dessuten gjennomføre egne forsøk som gir kvantitative og kvalitative data om hvilke treningsopplegg som kan egne for slike formål.

6 Referanseliste

- Delahaij, R., 2009. *Coping under acute stress: The role of person characteristics*, s. 1-150, Breda, Nederland.
- Delahaij, R. & Soeters, J., 2006. Stress training and the new military environment. , s.1–10. Tilgjengelig ved: <http://oai.dtic.mil/oai/oai?verb=getRecord&metadataPrefix=html&identifier=ADA47272> 2 [Åpnet 13 November 2013].
- Dolan, C. a. & Ender, M.G., 2008. The coping paradox: Work, stress, and coping in the U.S. Army. *Military Psychology*, 20(3), s.151–169. Tilgjengelig ved: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1080/08995600802115987> [Åpnet 14 November 2013].
- Gilbar, O., Ben-Zur, H. & Lubin, G., 2010. Coping, mastery, stress appraisals, mental preparation, and unit cohesion predicting distress and performance: a longitudinal study of soldiers undertaking evacuation tasks. *Anxiety, stress, and coping*, 23(5), s.547–62. Tilgjengelig ved: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20178016> [Åpnet 20 November 2013].
- Grossman, D., 1995. *On Killing*, New York: Back Bay Books. ISBN 0-316-33011-6
- Grossman, D & Christensen, L. W., 2004. *On Combat*, Warrior Science Publications. ISBN 978-0-9649205-4-5
- Harms, P.D. et al., 2013. *The Comprehensive Soldier and Family Fitness Program Evaluation*, Monterey.
- Hæren, 2010a. *Hærens utdanningsprogram - GSU 1*, Rena: Hærens Våpenskole.
- Hæren, 2010b. *Hærens utdanningsprogram - GSU 2*, Rena: Hærens Våpenskole.
- Hæren, 2006. *Trening for operasjoner II*, Rena: Hærens Våpenskole
- Kilcullen, D., 2006. Counterinsurgency Redux, 2006. Tilgjengelig ved: <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Counterinsurgency+Redux#0> [Åpnet 13 November 2013].
- Krigsskolen, 2009. *Krigsskolens formelle krav til oppgaveskriving*, Oslo.
- Lazarus, R. & Folkman, S., 1984. *Stress appraisal and coping*, New York, Springer Publishing Company. ISBN 0-8261-4191-9
- Lieberman, H.R. et al., 2005. The fog of war: decrements in cognitive performance and mood associated with combat-like stress. *Aviation, space, and environmental medicine*, 76(7 Suppl), s.C1–14. Tilgjengelig ved: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16018323> [Åpnet 10 November 2013].

- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B. & Schwarzer, R., 2005. General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), s.80–89. Tilgjengelig ved: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00207590444000041> [Åpnet 8 November 2013].
- Lyon, B.L., 2009. Stress, Coping, and Health. *Handbook of Stress, Coping and Health*, s.2–20. Wayne State University, Detroit, Sage Publications, Inc.
- Meichenbaum, D. & Deffenbacher, J., 1988. Stress inoculation training. *The Counseling* Tilgjengelig ved: <http://tcp.sagepub.com/content/16/1/69.short> [Åpnet 13 November 2013].
- Nash, W.P., 2007. The Stressors of War. In C. R. Figley & W. P. Nash, eds. *Combat Stress Injury*. Routledge, Taylor & Francis Group, s. 11–32. ISBN 0-415-95433-9
- Ross, J.M., Szalma, J.L. & Hancock, P.A., 1996. Efficacy of Transfer in Simulation-Based Training: Implications for Stress Exposure Training.
- Thompson, M.M. & McCreary, D.R., 2006. Enhancing Mental Readiness in Military Personnel. , s.1–12.
- Ursin, H. & Eriksen, H.R., 2004. The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), s.567–92. Tilgjengelig ved: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15041082> [Åpnet 11 November 2013].
- US Army, 1994. *FM 22-51 Leaders' Manual for Combat Stress Control*, Washington, DC, Department of the Army
- Wallenius, C., Johansson, C.R. & Larsson, G., 2002. Reactions and Performance of Swedish Peacekeepers in Life-Threatening Situations. *International Peacekeeping*, 9, s.133–152. Tilgjengelig ved: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/714002701> [Åpnet 8 November 2013].